Juni 2026

mio

mein GLOBUS Magazin

Gut gegrillt

Rezeptideen aus Kanada, Mexiko und den USA

Fußballparty

WM-Wissen zum Mitreden

Alkoholfrei anstoßen

So lecker sind Bier, Wein und Schaumwein ohne Prozente

GLOBUS

ANZEIGE

OFFIZIELLER PARTNER VON

GERMANY*S NEXT
topmodel

NEU

1 BOTTLE = 1 MEAL

SATISFYING
LECKER

© 2026 Seven.One Entertainment Group GmbH
Lizenz durch: Seven.One Commerce
www.seven.one

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 **GRILLPARTY**
Deftige Gerichte für den Grill
18 **INFLUENCER-REZEPT**
Zweierlei Erdbeer-Popsicles
20 **GRILLWISSEN**
Tipps für perfektes Grillvergnügen
22 **GENUSS OHNE PROZENTE**
Alkoholfreie Alternativen im Blick

LEBEN & ENTDECKEN

26 **RUND UM DEN BALL**
Alles, was Sie über die Fußball-WM wissen müssen
31 **RÄTSEL**
Gewinnen Sie mit mio

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

32 **IN DER REGION VERWURZELT**
Die GLOBUS Regionalmarke „HierZuliebe"
34 **AKTUELLES BEI GLOBUS**
Das erwartet Sie

6

26

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn der Ball rollt, schlägt das Herz ein wenig schneller. Mit dem Anpfiff zur Weltmeisterschaft beginnt eine Zeit voller Vorfreude, Emotionen und besonderer Momente.

Was Fußball für mich persönlich ausmacht? Es ist Leidenschaft pur. Es ist Gemeinschaft, Zusammenhalt und echte Begeisterung. Werte, die man auf den Rängen spürt – und die uns auch als Familienunternehmen seit jeher prägen. In unseren GLOBUS Markthallen werden sie jeden Tag gelebt: durch das Miteinander unserer Kollegen, durch Nähe, Vertrauen und die enge Verbundenheit zu Ihnen.

Dieses Fußballfieber möchten wir in dieser Ausgabe der mio mit Ihnen teilen. Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise zu den Gastgebern der Weltmeisterschaft nach Nordamerika und verbinden die klassische Grillsaison mit den typischen Aromen aus Kanada, Mexiko und den USA.

In unseren GLOBUS Markthallen bereiten wir alles dafür vor, dass Sie sich ganz auf das konzentrieren können, was diese Zeit ausmacht: das gemeinsame Feiern, besondere Momente und das Zusammensein mit Familie und Freunden.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Weltmeisterschaft, emotionale Spiele und unvergessliche Augenblicke.

Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation
das Familienunternehmen GLOBUS

Ein Juni zum Feiern und Mitfiebern

Dieser Monat steht ganz unter dem Motto Feiern und Genießen. Veranstalten Sie mit den landestypischen Grillrezepten von mio Ihre eigene Fußballparty oder zelebrieren Sie ganz einfach den Sommeranfang – gute Laune garantiert.

Sommerparty für alle

Im Juni beginnt in Deutschland inoffiziell die Festivalsaison. Musik, Theater und mehr unter freiem Himmel mit Gleichgesinnten und viel guter Laune – so schön kann der Sommer sein. Welche Festivals in Ihrer Nähe stattfinden, zeigt Ihnen

festival-alarm.com

Sie planen einen Kurztrip zu einem Festival? Hilfreiche Tipps für Planung, Proviant und Übernachtung inklusive einer praktischen Packliste gibt es online unter

globus.de/festivalsommer

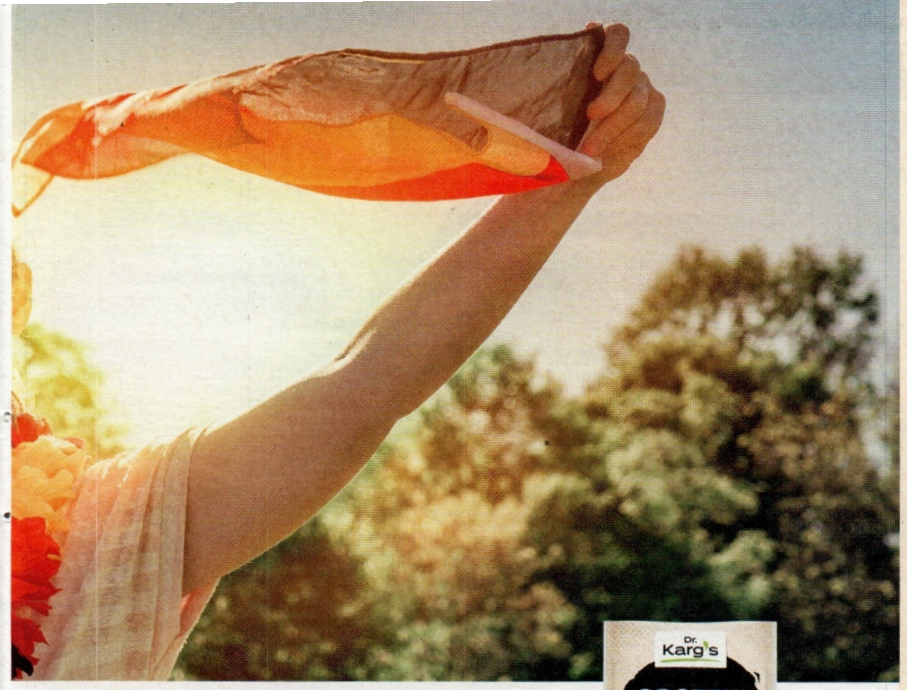
Juni ist Beerenzeit

Ob Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren – in der **GLOBUS** Rezeptdatenbank erwartet Sie eine Vielzahl köstlicher Beerenrezepte. Wie wäre es zum Beispiel mit süßen Nicecream-Sandwiches, die ohne zugefügten Zucker auch ideal als Sommersnack für Kinder geeignet sind? Oder einer fruchtigen Beerenbowle, die für spritzige Erfrischung auf der Grillparty sorgt? Viele Beerenrezepte finden Sie unter

globus.de/beeren

Aufgrund ihrer süßen, säuerlichen und fruchtigen Noten lässt sich die Erdbeere besonders gut mit anderen Aromen kombinieren. Lassen Sie sich von unseren kreativen Foodpairing-Ideen für Erdbeeren begeistern:

globus.de/foodpairing



Snacktime

Lecker snacken, während man gespannt dem Fußballspiel folgt – das gehört für viele zu einem gelungenen Fußballabend einfach dazu. Dieses Jahr liegen vor allem proteinreiche Snacks, gefriergetrocknetes Obst und Umami-Geschmacksvarianten im Trend. Decken Sie sich beim nächsten Besuch in Ihrer **GLOBUS** Markthalle gleich mit den passenden Snacks ein.

Dr. Karg's Protein-Snack Emmentaler Käse, 85 g. Proteinreicher Snack aus Weizenvollkornmehl. Mit Emmentaler, Sesam und Leinsaat. Perfekt zum Knabbern beim Fußball oder Filmschauen.

Bei GLOBUS erhältlich.

Kurz erklärt

Was ist die Sommersonnenwende?

Am 21. Juni ist Sommersonnenwende, der bei uns längste Tag des Jahres. Die Nordhalbkugel, auf der Deutschland liegt, ist an diesem Tag am stärksten zur Sonne geneigt. Aufgrund der Rotation der Erde um sich selbst und um die Sonne wendet sich die Nordhalbkugel danach wieder mehr von der Sonne ab und die Tage werden wieder kürzer. In Skandinavien ist dieser Tag – „Midsommar" – übrigens einer der wichtigsten Feiertage. Entdecken Sie inspirierende Ideen für Ihre eigene Midsommar-Party unter

globus.de/midsommar

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock / detailblick-foto: 4 Fans / Maxim: 4 Festival / BillionPhotos.com: Sonne / joeycheung: 15 Hintergrund Fischtheke/ LVDESIGN: 22 Grillen / Darya Lavinskaya: 22 Weinflasche / Lomb: 23 Soberparties / ludmila: 23 Bier / Heleno: 25 Mocktail / studio: 27 Fußball Illus / Lydia Geissler: 28 Public Vieving / F8 \ Suport Ukraine: 33 Tomatenernte ; Globus: 3 Porträt, 11 Porträt u. Videdobild, 15 Porträts, 32 Äpfel pflücken, 34 Globini, Fleischkäseweck, JBL; mfk: Cover, Rezepte 6-16; Ina Speck: 18-19, 34 Rezept; magnific / aram280299: 3 Fans im Stadium / The Yuri Arcurs Collection: 24 Anstoßen / arttuaporz: 29 Treppchen
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

ER | ID-22071670

Ran an den Grill

Die Feierabendsonne genießen, Fußball schauen und lecker essen – mio wirft den Grill an und probiert sich durch kanadische, mexikanische und US-amerikanische Grillparty-Spezialitäten. Machen Sie mit?

TOMAHAWK-STEAK MIT DREIERLEI DIPS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Steak:
2 Zehen GLOBUS Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
25 g Butter
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Salz
schwarzer Pfeffer
1–1,4 kg Tomahawk-Steak
Fleur de sel

Für die Rosmarin-Zitronen-Butter:
1 Bio-Zitrone
1 Zweig Rosmarin
250 g weiche Butter
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Chipotle-BBQ-Soße:
1 TL Tabasco-Chipotle-Soße
200 ml Barbecue-Soße
(z. B. nach dem Rezept von S. 8)
1 TL Honig
1 TL GLOBUS Bio Apfelessig
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Nussbutter:
80 g Butter
1 EL Lemon Curd
80 g Sahne
Salz
Muskatnuss, gemahlen

Zubereitungszeit:
ca. 1 h + mind. 3 h Marinier- und Kühlzeit
Pro Person ca. 540 kcal, 19 g F, 18 g KH, 32 g E

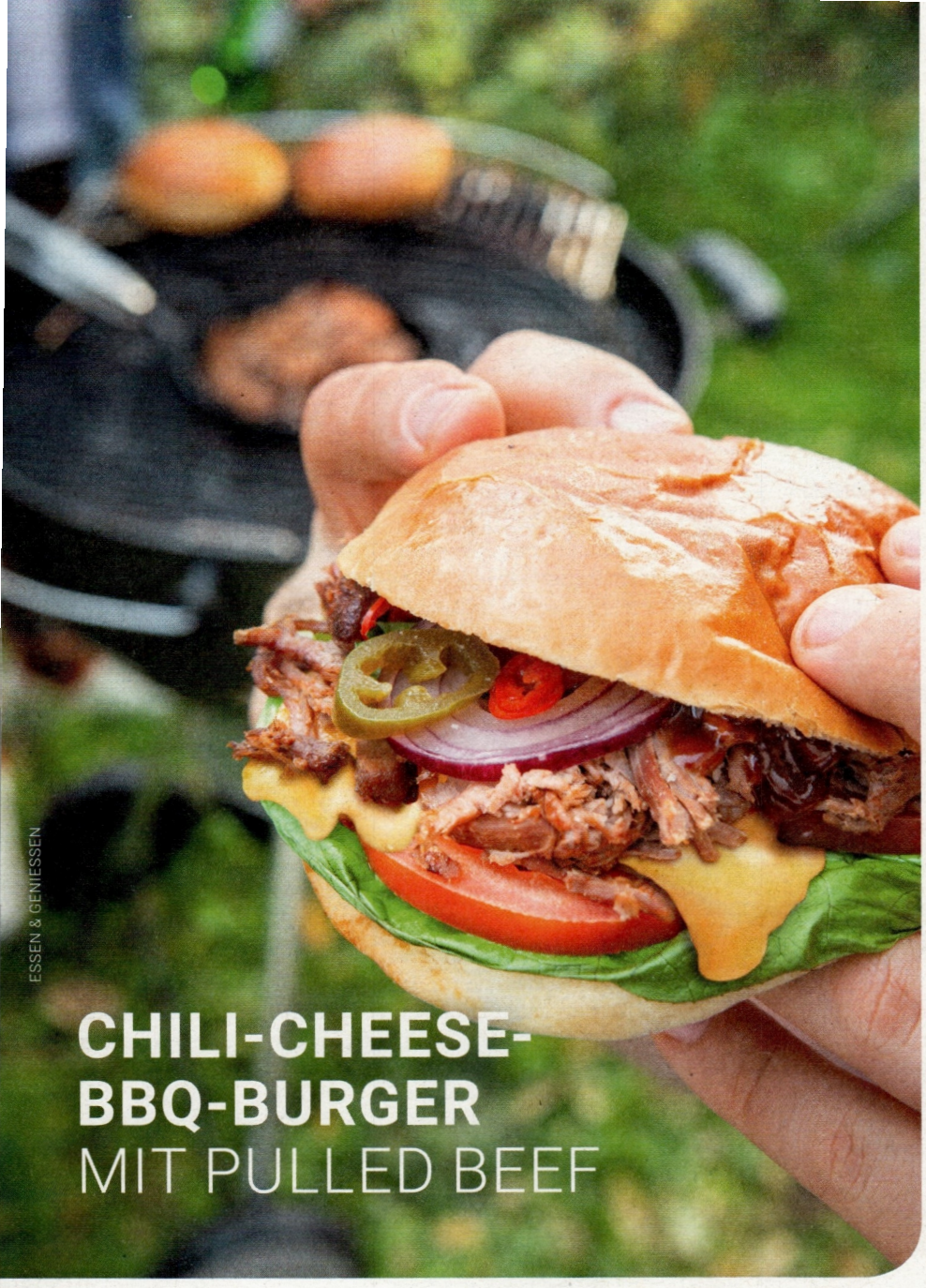
Tipp
Statt Tomahawk-Steaks können Sie auch Porterhouse- oder T-Bone-Steaks verwenden.

ZUBEREITUNG

1. Für die Steak-Marinade Knoblauchzehen schälen. Kräuter waschen, trocken tupfen und Blättchen beziehungsweise Nadeln abzupfen. Knoblauchzehen, Kräuter, Butter und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen und mit der Marinade einreiben. Mind. 3 h – besser über Nacht – im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen. 2 h vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Für die Rosmarin-Zitronen-Butter Zitrone heiß abwaschen, einige Zesten abziehen und als Deko für das Fleisch beiseitelegen. Übrige Zitrone abreiben. Rosmarin waschen, trocken tupfen und Nadeln abzupfen. Butter mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen, 1 TL Zitronenabrieb und Rosmarinnadeln einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 h kalt stellen, damit die Butter wieder fest wird.
3. Für die Chipotle-BBQ-Soße Chipotle- sowie Barbecue-Soße, Honig und Apfelessig in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen und im Kühlschrank ca. 1 h durchziehen lassen.
4. Fleisch bei ca. 120 °C indirekter Hitze ca. 45 min grillen, bis das Steak eine Kerntemperatur von 54 °C hat.
5. Für die Nussbutter Butter grob würfeln und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Ca. 5–7 min weiter erhitzen, bis sich goldbraune Flöckchen am Topfboden absetzen und die Butter klar wird. **Achtung:** Stetig rühren, da die Butter schnell anbrennen kann. Durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. Erst Lemon Curd, dann Sahne einrühren. Mit Salz sowie Muskat abschmecken und warm servieren.
6. Fleisch vom Grill nehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden und mit Zitronenzesten sowie Fleur de sel garnieren. Mit den Dips servieren.

Was ist Nussbutter?

Auch wenn der Name anderes vermuten lässt, sind in Nussbutter keine Nüsse enthalten. Die hell gebräunte, flüssige Butter erhält ihren nussigen Geschmack durch das Karamellisieren des Milchzuckers. Sie passt gut zu Fleisch, Fisch und Gemüse.



CHILI-CHEESE-BBQ-BURGER MIT PULLED BEEF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Pulled Beef:
2 TL Salz
1 Prise Zucker
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Zwiebelgranulat
1 TL Knoblauchpulver
1 EL Senf
4 EL GLOBUS Rapsöl
1,2 kg Rinderschulter oder -brust

Für die Barbecue-Soße:
200 g Tomatenketchup
40 ml GLOBUS Apfelsaft
40 ml GLOBUS Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
100 g Jeden Tag Bio Ahornsirup
2 TL Paprikapulver, geräuchert
1 EL Worcestersauce
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Chili-Cheese-Soße:
1 EL Butter
1 EL GLOBUS Weizenmehl Type 405
100 ml Jeden Tag Bio Milch
100 g Sahne
250 g geriebener Cheddar
3 Scheiben Jalapeños (aus dem Glas)
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
Kurkuma

Für den Burger:
4 Kopfsalatblätter
2 Tomaten
1 rote GLOBUS Zwiebel
1/2 Chilischote
4 Brioche-Burgerbrötchen
1/2 Glas Jalapeños in Scheiben

Zubereitungszeit:
ca. 1 h + ca. 4 h Grillzeit
Pro Person ca. 587 kcal, 21 g F, 29 g KH, 15 g E

Typisch amerikanisch

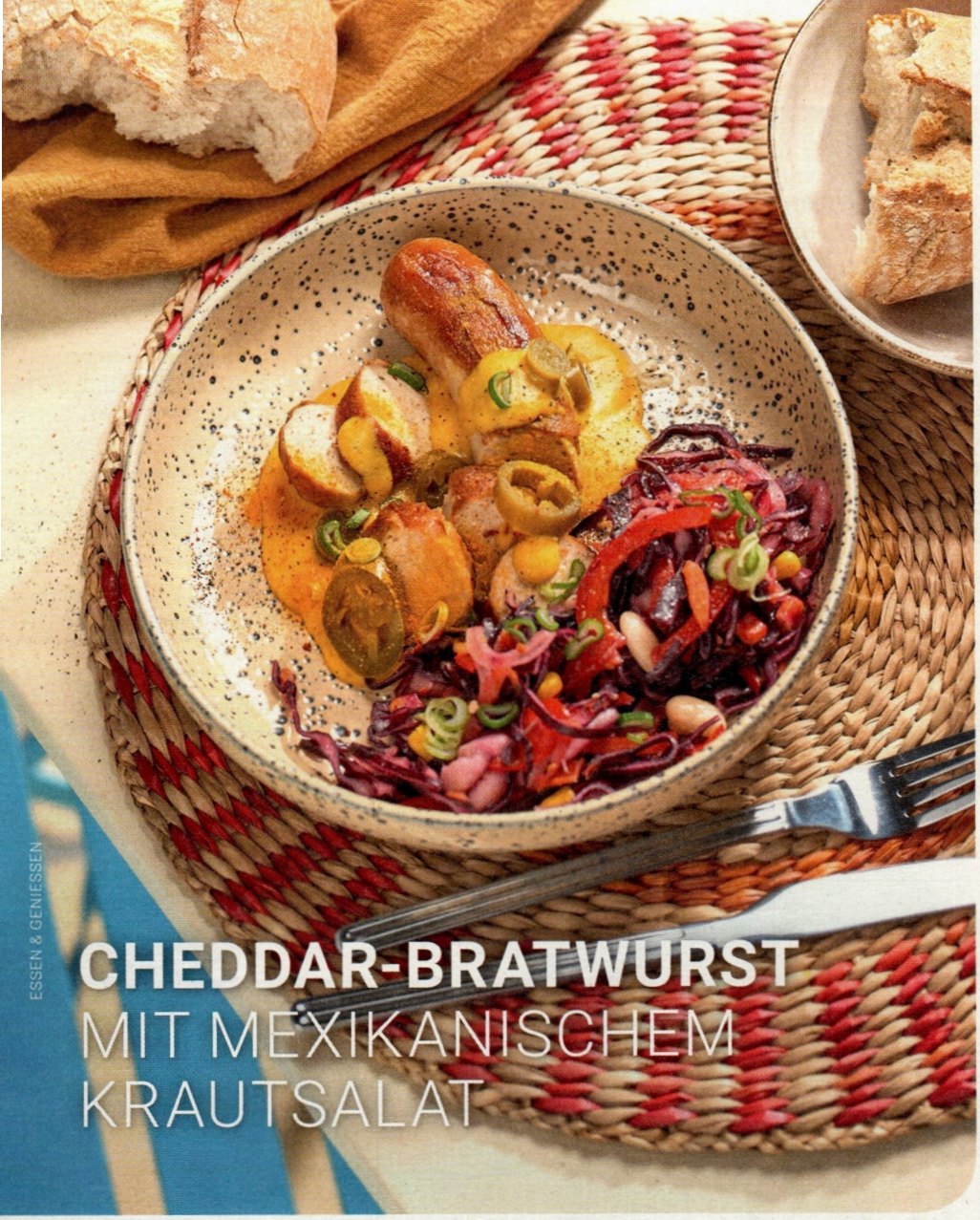
Auch wenn hierzulande viele zuerst an Fast-Food-Ketten denken, ist die US-amerikanische Küche äußerst vielfältig und stark von Einwanderern aus verschiedenen Teilen der Erde geprägt. Sie vereint Einflüsse aus Europa, Afrika, Lateinamerika und Asien – aber auch regionale Traditionen indigener Völker spielen eine große Rolle. Typische Gerichte sind zum Beispiel Hotdogs, Burger, Mac and Cheese, aber auch Jambalaya, Gumbo, Coleslaw, Ceasar Salad oder Apple Pie. Auch das Barbecue, bei dem Fleisch langsam geräuchert oder gegrillt wird, ist charakteristisch für die amerikanische Küche.

ZUBEREITUNG

1. Zum Würzen des Fleisches Salz, Zucker, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebelgranulat und Knoblauchpulver vermengen. Mit Senf und Öl verrühren. Fleisch abtupfen und mit der Gewürzmischung einreiben. Bei ca. 120 °C indirekter Hitze ca. 4 h grillen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 90 °C hat.
2. Für die Barbecue-Soße alle Zutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen, bis die Soße eindickt. **Tipp:** Wird die Soße zu dick, einfach etwas Wasser oder Apfelsaft hinzufügen.
3. Für die Chili-Cheese-Soße Butter in einem Topf schmelzen. Bei mittlerer Hitze Mehl mit einem Schneebesen klumpenfrei einrühren. Nach und nach Milch und Sahne dazugeben und ca. 8 min einkochen. Cheddar hinzugeben und bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Inzwischen Jalapeños fein hacken. Zur Soße geben und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Fleisch vom Grill nehmen und in 2/3 der warmen Barbecue-Soße ca. 30 min ziehen lassen. Übrige Barbecue-Soße zum Belegen beiseitestellen. Fleisch mit einer Fleischkralle oder Gabel in Stücke zupfen. **Tipp:** Sollte die Barbecue-Soße zwischenzeitlich abgekühlt sein, kurz auf dem Herd oder in der Mikrowelle aufwärmen, damit sie sich besser mit dem Fleisch vermengen lässt.
5. Salatblätter waschen und trockentupfen. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Chilischote ebenfalls in Ringe schneiden. Die Schnittseiten der Burgerbrötchen kurz auf dem Grill oder in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Jede Brötchenunterseite dünn mit Chili-Cheese-Soße bestreichen. Erst Salat, dann 2–3 Tomatenscheiben auflegen und noch etwas Chili-Cheese-Soße daraufgeben. Fleisch und übrige Barbecue-Soße auf den Burgern verteilen, mit Zwiebelringen, Chilis und Jalapeños toppen und Deckel auflegen.

Tipp: Wer es milder mag, lässt die Chiliringe beim Topping weg.

ANZEIGE



CHEDDAR-BRATWURST MIT MEXIKANISCHEM KRAUTSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:
1/2 Rotkohlkopf
(ca. 800 g)
200 g Möhren
1 rote Paprikaschote
1 rote GLOBUS Zwiebel
240 g weiße Bohnen
200 g Mais
1 Bio-Limette
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chiliflocken
1 TL Salz

Für die Soße:
1 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Jeden Tag Bio Milch
100 g Sahne
250 g geriebener Cheddar
Salz, schwarzer Pfeffer
Muskatnuss, gemahlen
Kurkuma

Außerdem:
4 GLOBUS Grillbratwürste
1 Frühlingszwiebel
4–6 Scheiben Jalapeños (aus dem Glas)
schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit:
ca. 45 min + ca. 1 h Ziehzeit
Pro Person ca. 498 kcal, 17 g F, 16 g KH, 19 g E

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Mais ebenfalls abtropfen lassen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen. Limette auspressen. Limettensaft mit Öl sowie Honig verrühren und mit Kreuzkümmel, Chiliflocken sowie Salz würzen. Dressing zum Salat geben und gut vermengen. Ca. 1 h im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen. Bei mittlerer Hitze Mehl mit einem Schneebesen klumpenfrei einrühren. Nach und nach Milch und Sahne dazugeben und ca. 8 min einkochen. Cheddar hinzugeben und bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma abschmecken.
3. Grillbratwürste von jeder Seite ca. 5 min auf dem Rost grillen. Frühlingszwiebel waschen, vom Strunk und gegebenenfalls welkem Grün befreien und in dünne Ringe schneiden. Grillbratwürste vom Grill nehmen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Auf Tellern verteilen und Käsesoße darübergeben. Mit Jalapeños sowie Frühlingszwiebelringen garnieren und leicht pfeffern. Mit Krautsalat servieren.

Deutschland meets Mexiko

Neben Bier und Sauerkraut zählen Bratwürste wohl zu den Speisen, die in anderen Ländern am ehesten mit Deutschland in Verbindung gebracht werden. Wussten Sie, dass die **GLOBUS** Metzger die Bratwürste mehrmals täglich von Hand in unseren **GLOBUS** Fachmetzgereien für Sie herstellen? Wie genau das funktioniert, zeige ich Ihnen im Video. Unser mio-Highlight: Mit dem nebenstehenden Coupon bekommen Sie diesen Monat sogar **zwei Grillbratwürste bei einem Einkauf ab zehn Euro** in der Fachmetzgerei geschenkt.

Michael Breit aus der Fachmetzgerei in der GLOBUS Markthalle in Losheim

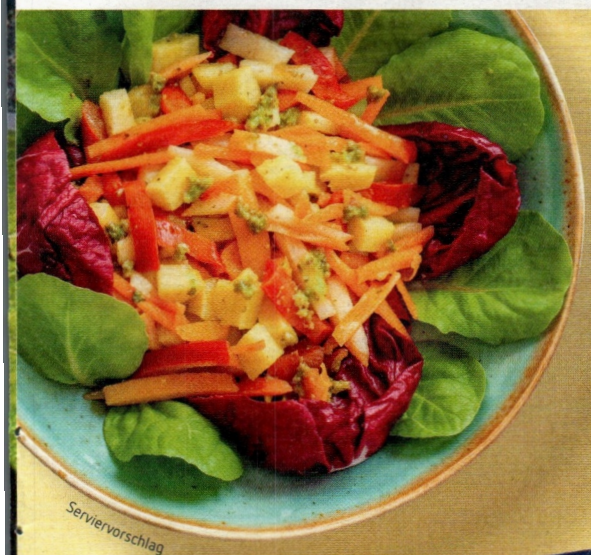
2 GRILLBRATWÜRSTE GRATIS

AB EINEM EINKAUFSWERT VON 10 EURO

Coupon gültig im Zeitraum 1. bis 30.6.2026

Einlösbar an den Fachmetzgerei-Bedientheken der **GLOBUS** Markthallen. Pro Person und Einkauf nur ein Coupon einlösbar. Einlösbar nur solange der Vorrat reicht. Nur gültig beim Einkauf an der Bedientheke der **GLOBUS** Fachmetzgerei ab einem Einkaufswert von mindestens 10 Euro. Coupon an der Bedientheke abgeben. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen des Coupons sind nicht gestattet. Keine Barauszahlung möglich. Nur Original-Papiercoupon gültig.

ANZEIGE



Serviervorschlag

GENIESSE DEN SOMMER MIT PESTO BARILLA

GEMISCHTER SALAT MIT PESTO GENOVESE-DRESSING

Zutaten für 4 Personen
1 Salatkopf | 1 Radicchio | 2 Karotten
1 weiße Rübe | 2 Kartoffeln
1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika
1 Glas Pesto Barilla alla Genovese
natives Olivenöl extra

Zubereitung
Salat und Radicchio gründlich waschen. Karotten und Rübe schälen. Zusammen mit Paprika in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln mit Schale kochen, anschließend pellen und in Würfel schneiden. Salat und vorbereitetes Gemüse in einer großen Schüssel sorgfältig vermengen. Das Pesto mit etwas Olivenöl verfeinern und gleichmäßig unter den Salat mischen.

Entdecke weitere Rezeptideen!

DAL 1877 Barilla®

ESSEN & GENIESSEN

FAJITA AL PASTOR MIT HÜHNCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Marinade:
3 EL Ananassaft
1 EL GLOBUS Bio Apfelessig
50 ml GLOBUS Rapsöl
1 EL Alnatura Tomatenmark
1 TL brauner Zucker
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano, gerebelt
1 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer

Für die Guacamole:
2 reife Avocados
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1/2 Bio-Zitrone
1/4 Chilischote
Salz
Pfeffer

Außerdem:
600 g GLOBUS Bio Hähnchenbrustfilets
4 Bio-Limetten
2 rote GLOBUS Zwiebeln
2 Tomaten
1/2 Bund Koriander
1/2 Kopf Eisbergsalat
8 Tortillas
1/2 Becher GLOBUS Ananas in Würfeln

GLOBUS Ananas geschnitten, fertig geschnitten im praktischen To-go-Becher. Genießen Sie Ananas ohne lästiges Schälen und im perfekten Reifestadium. Oder nutzen Sie die Ananas-Schälmaschine und lassen sich die Ananas Ihrer Wahl einfach vor Ort schneiden. Zum dauerhaft günstigen Preis von 2,99 €.

Bei GLOBUS erhältlich.

Zubereitungszeit: ca. 40 min + ca. 2 h Marinierzeit
Pro Person ca. 634 kcal, 18 g F, 31 g KH, 24 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Ananassaft, Essig und Öl verrühren. Dann Tomatenmark, Zucker und Gewürze einrühren.
2. Hähnchenfleisch mit Küchenpapier abtupfen und mit 3/4 der Marinade bestreichen. Mind. 2 h im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Für die Guacamole Avocados am „Äquator" aufschneiden und die Hälften gegeneinander aufdrehen. Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausschälen. Mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Knoblauchzehe schälen, pressen und mit der Avocado verrühren. Zitrone auspressen und Saft in die Guacamole rühren. Chilischote waschen, entkernen, in dünne Ringe schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ca. 30 min vor dem Servieren Limetten heiß abwaschen und vierteln. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Salatblätter vom Strunk schälen, waschen und in grobe Streifen schneiden.
5. Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 min grillen. Während des Grillens mit der übrigen Marinade bestreichen – so wird der Geschmack intensiver und das Fleisch schön saftig. Vom Grill nehmen, kurz auskühlen lassen und in Streifen schneiden.
6. Tortillas mit Salat, Koriander, Tomaten, Zwiebeln, Ananaswürfeln und Hähnchenstreifen füllen. Guacamole darübergeben und mit Limettenvierteln garnieren.

¡Provecho! – „Guten Appetit"!

Die mexikanische Küche ist zugleich traditionsreich und modern. Sie ist geprägt von indigenen Einflüssen, insbesondere der Azteken und Maya. Aufgrund der Kolonialisierung spielen vor allem auch spanische Einflüsse eine Rolle. Zu den wichtigsten Grundzutaten gehören Mais, Bohnen und Chili. Ein international besonders beliebtes Gericht ist die Guacamole, was übersetzt so viel wie „Avocadosoße" bedeutet. Aufgrund ihrer kulturellen Bedeutung wurde die traditionelle mexikanische Küche von der UNESCO in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen.

ANZEIGE

Tipp
Dazu passt das Parisienne aus der GLOBUS Meisterbäckerei.

GEGRILLTER LACHS IN AHORNSIRUP-MARINADE MIT KORIANDERMAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Lachs:
1 Bio-Zitrone
1 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
1 EL GLOBUS Sojasauce
1 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 TL Worcestersoße
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL rosa Pfeffer
4 Lachsfilets à ca. 150 g

Für die Koriandermayonnaise:
1 GLOBUS Bio Ei
1 TL Senf
1/2 Bund Koriander
1/2 Bio-Limette
180 ml GLOBUS Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer
Chilipulver

Zubereitungszeit: ca. 40 min + ca. 30 min Marinierzeit
Pro Person ca. 377 kcal, 8 g F, 11 g KH, 20 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die Mayonnaise Ei und Senf ggf. aus dem Kühlschrank nehmen, da sie bei Raumtemperatur verarbeitet werden müssen.
2. Für die Lachs-Marinade Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Ahornsirup, Sojasoße, Öl und Worcestersoße verrühren. Kurkuma und Pfeffer einrühren. Lachs waschen, trockentupfen und mit der Soße marinieren. Mind. 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Für die Mayonnaise Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Limette auspressen. Limettensaft mit Ei und Senf in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Unter ständigem Mixen das Öl dazugeben, dabei den Pürierstab langsam nach oben ziehen. Koriander hinzufügen und nochmals mixen. Mit den Gewürzen abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Die marinierten Lachsfilets von beiden Seiten je ca. 3–4 min bei mittlerer Hitze grillen. Mit der Koriandermayonnaise servieren.

Wussten Sie, dass sich Lachs hervorragend zum Grillen eignet? Aufgrund seines hohen Fettgehalts trocknet er nicht so schnell aus und bleibt schön saftig. Sein festes Fleisch sorgt dafür, dass er auf dem Rost nicht zerfällt und sich bequem grillen lässt. Je nach Dicke der Stücke grillen Sie die Filets circa vier Minuten von jeder Seite. Nicht zu früh wenden, sonst bleibt der Fisch am Rost kleben. An unseren **GLOBUS** Fischtheken beraten wir Sie gern, welche Fische sich außerdem gut für den Grill eignen – sprechen Sie uns einfach an!

Ann-Kathrin Bienia von der Fischtheke in der GLOBUS Markthalle in Gensingen

GGN Lachsfilet, mit Haut. Lachs ist eine hervorragende Omega-3-Quelle. Gegrillt, gebraten oder gebeizt lässt er sich außerdem wunderbar vielfältig zubereiten und passt zum Beispiel zu Gemüse, Nudeln oder Salat.

An der GLOBUS Fischtheke erhältlich.

Süßes Gold aus Kanada

Die Herstellung von Ahornsirup wurde von indigenen Völkern Nordamerikas erfunden. Zur Gewinnung werden Ahornbäume angebohrt und der Saft aufgefangen. Danach wird er eingekocht, bis Sirup entsteht. Durch das Kochen karamellisiert der Zucker und verleiht dem Sirup seinen typischen Geschmack. Um die Qualität des Sirups zu beurteilen, wird er in fünf Klassen unterteilt: von AA (sehr hell) bis D (sehr dunkel). Je heller der Sirup, desto feiner und milder sein Aroma.

Graciela Bruch

WEINGUT BIEWERS

PIEPMATZ SOMMER-CUVÉE FEINHERB 2025

Das Weingut Biewers liegt in Fellerich an der idyllischen Mosel und wird seit einigen Jahren von dem studierten Weinbauingenieur Michael Biewers und seiner Frau Melanie, Landschaftsarchitektin, mit viel Liebe, Freude und Leidenschaft geführt. Ihre Arbeit im Weinberg ist eng mit der Natur verbunden und folglich auch der natürliche Ausbau in der Vinifikation.

Das Ergebnis sind spritzige, glasklare Weine mit einer besonderen, persönlichen Note: Diese Sommer-Cuvée ist pfiffig, fruchtig, leicht und frech! Gut gekühlt ein hervorragender Begleiter zu allen Anlässen des Hochsommers.

Mein Favorit

0,75 l
6,99€
Weingut Biewers
Piepmatz Sommer-Cuvée feinherb
2025

1 l = 9,32 €

POMMES POUTINE MIT GEMÜSE-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Chutney:
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Aubergine
1 Zucchini
2 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1 EL Alnatura Tomatenmark
2 TL Alnatura Gemüsebouillon
400 ml lauwarmes Wasser
2 EL GLOBUS Bio Apfelessig
1 EL Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Pommes frites:
600 g GLOBUS festkochende Kartoffeln
500 ml GLOBUS Rapsöl

Außerdem:
200 g Cheese Curds (alternativ Halloumi)
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 1 h
Pro Person ca. 411 kcal, 15 g F, 21 g KH, 5 g E

Tipp
Die Pommes gelingen auch in der Heißluftfritteuse. Dafür die Kartoffelstreifen mit 2 EL Öl vermengen und bei 180 °C ca. 20–30 min im großen Garkorb frittieren. Nach der Hälfte der Zeit den Korb entnehmen und die Pommes einmal durchrütteln.

ZUBEREITUNG

1. Für das Chutney Gemüse waschen. Paprikaschoten entkernen. Strunk von Aubergine und Zucchini entfernen. Alles klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomatenmark darin leicht andünsten. Gemüsewürfel dazugeben und ca. 5 min mitdünsten. Gemüsebouillon im Wasser auflösen und Gemüse mit der Brühe ablöschen. Essig und Zucker dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 min einkochen, bis es musartig, aber noch stückig ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und in pommesgroße Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Nach und nach je 1 Handvoll Pommes darin ca. 5 min frittieren, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Cheese Curds in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Pommes auf Teller geben. Chutney und Cheese-Curd-Streifen darübergeben und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Lecker Kanada

Die kanadische Küche spiegelt die große geografische und kulturelle Vielfalt des Landes wider. Sie ist insbesondere von indigenen, französischen und britischen Einflüssen geprägt. Typische Zutaten sind Kartoffeln, Getreide, Wildfleisch und Ahornsirup. Vor allem in den Küstenregionen sind auch Fisch und Meeresfrüchte sehr beliebt. Pommes Poutine sind ein besonders bekanntes kanadisches Gericht, das klassischerweise aus Pommes frites, Käsebruch und Bratensoße besteht.

Neben Pommes frites und Bratensoße sind Cheese Curds eine Hauptzutat für Pommes Poutine. Diese Käsebruchstücke, die bei der traditionellen Herstellung von Cheddarkäse entstehen, sind vor allem in Kanada und im mittleren Westen der USA sehr beliebt. Cheese Curd schmeckt mild bis leicht salzig und quietscht beim Kauen – ähnlich wie Halloumi –, weshalb er auch „squeaky cheese" genannt wird.

ANZEIGE

Die Klassiker von iglo

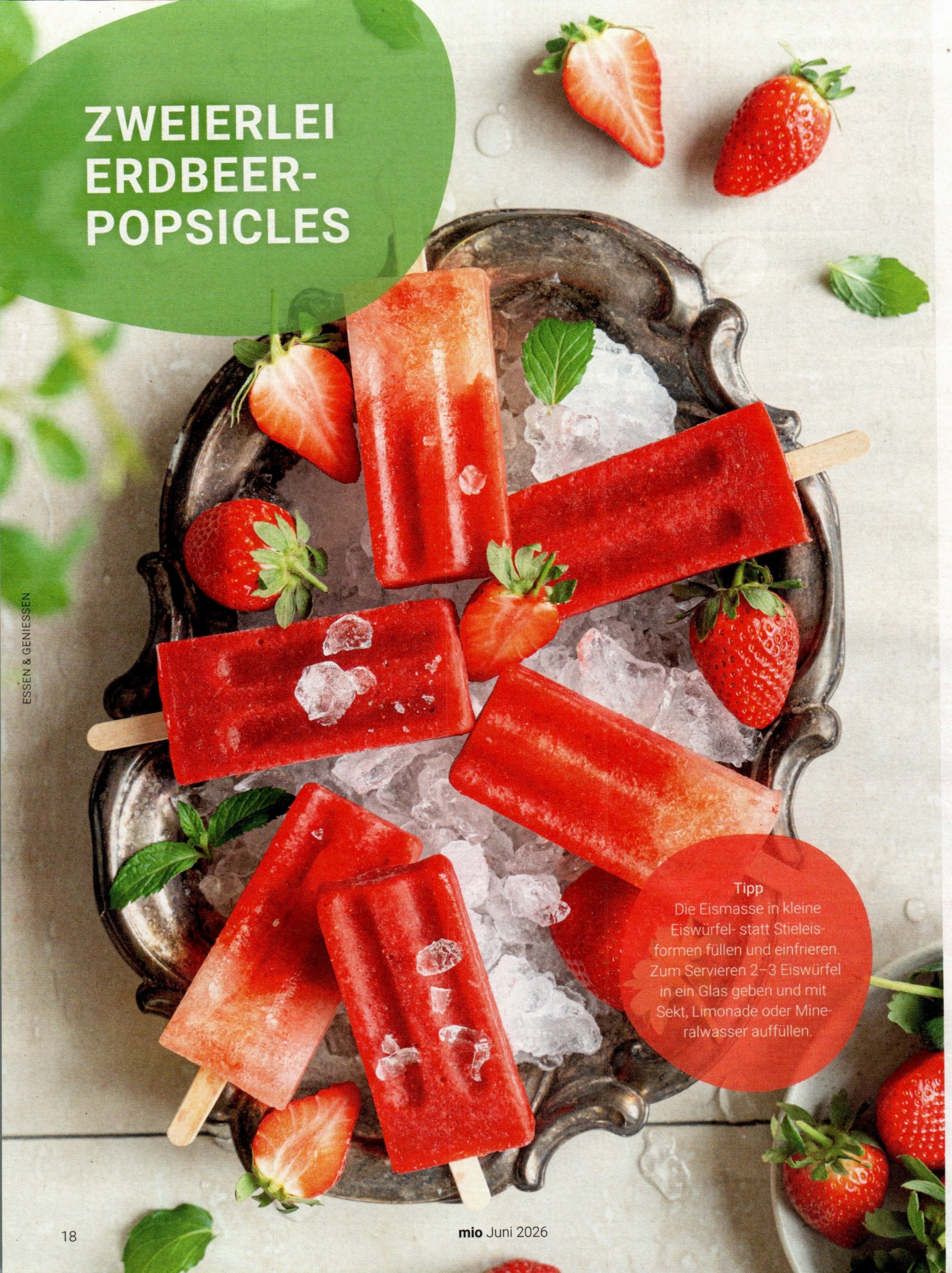
ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de

Jetzt kombinieren!

Unsere Vertragslandwirte im Münsterland bauen den iglo Spinat mit Verantwortung und Blick auf Nachhaltigkeit an. Dank kurzer Wege und schneller Verarbeitung landet der Spinat in kürzester Zeit tiefgefroren in der Packung – für maximale Frische und optimalen Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen. **So lecker. So BLUBB!**

Regional. Nachhaltig. Frisch.

ZWEIERLEI ERDBEER-POPSICLES



Tipp

Die Eismasse in kleine Eiswürfel- statt Stieleisformen füllen und einfrieren. Zum Servieren 2–3 Eiswürfel in ein Glas geben und mit Sekt, Limonade oder Mineralwasser auffüllen.

ZUTATEN FÜR 3 ERDBEER-MOJITO-POPSICLES

200 g Erdbeeren
1 Bio-Limette
6 Minzblätter
30 ml weißer Rum
2 EL brauner Zucker

ZUTATEN FÜR 3 VIRGIN-ERDBEER-SPRITZ-POPSICLES

120 g Erdbeeren
1 Bio-Orange
1 EL brauner Zucker
60 ml Zitronenlimonade

Zubereitung: ca. 15 min + mind. 5 h Gefrierzeit
Pro Popsicle ca. 210 kcal, 6 g F, 6 g KH, 3 g E

ZUBEREITUNG

1. Für die Mojito-Variante Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Limette auspressen. Minze waschen und trocken tupfen. Erdbeeren mit Limettensaft, Minzblättern, Rum und Zucker mit einem Stabmixer gründlich pürieren. In Eisförmchen mit Stiel füllen und mind. 5 h – besser über Nacht – gefrieren lassen.
2. Für die Virgin-Spritz-Variante Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Orange auspressen. Erdbeeren mit Orangensaft und Zucker pürieren. Jeweils bis zur Hälfte in Eisformen mit Stil füllen und vorsichtig mit Limonade auffüllen. Mind. 5 h – besser über Nacht – gefrieren lassen.

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Manchmal kann ich mich gar nicht entscheiden, ob ich bei sommerlichen Temperaturen lieber ein kühles Getränk oder ein erfrischendes Eis haben möchte. Diese Popsicles vereinen einfach beides: Süße Erdbeeren treffen hier auf spritzige Zitrusfrüchte – mit oder ohne Alkohol, ganz wie Sie möchten.

inaisst.de

ANZEIGE

kelterei-heil.de

LANGE TAGE, SONNENSCHEIN UND *Grillgenuss*

Nach dem Grillen ist vor dem Reinigen

Damit auf dem Teller nur bestes Grillaroma landet und Sie lange Zeit etwas von Ihrem Grill haben, ist die regelmäßige Reinigung von Rost und Co. essenziell: Denn verbrannte Speisereste und Fettablagerungen verursachen unangenehme Gerüche und können beim erneuten Erhitzen starken, gesundheitsschädlichen Rauch entwickeln. Steht ein verschmutzter Grill zu lange herum, können sich zudem Rost und Schimmel bilden.

Der beste Zeitpunkt zum Grillreinigen ist tatsächlich direkt nach dem Grillen. Solange der Grill noch warm ist, lassen sich Verkrustungen und Reste viel einfacher entfernen. Unverzichtbar ist dabei die Grillbürste. Für die Reinigung des Grillrosts ist eine Grillbürste in Y-Form besonders vorteilhaft: Durch die spezielle Form erreicht sie auch schwer zugängliche Zwischenräume, in denen sich häufig Fett und Essensreste absetzen. Dazu empfiehlt sich spezielles Grillreinigungsmittel, um hartnäckige Verkrustungen zu lösen.

Jetzt wird's heiß

Grill „ausbrennen" – Pyrolyse

Eine weitere effektive Methode zur Grillreinigung ist das Ausbrennen des Grills, auch Pyrolyse genannt. Dabei werden organische Rückstände durch hohe Temperaturen verbrannt. Besonders gut geeignet ist diese Methode für Gasgrills und Holzkohlegrills. Wichtig ist hier, dass der Grill einen Deckel besitzt, um die benötigte Hitze zu erreichen und über einen längeren Zeitraum zu halten.

So geht's

Erhitzen Sie den Grill auf maximale Temperatur (mindestens 300 °C) und lassen Sie ihn für etwa 15 bis 20 Minuten laufen. Sobald der Grill vollständig abgekühlt ist, können Sie die übrig gebliebene Asche einfach mit einer Grillbürste abwischen.

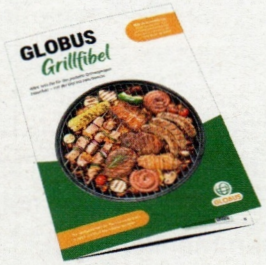
GLOBUS im Grillfieber

In der Grillhochsaison finden Sie bei GLOBUS alles, was das Grillherz begehrt: große Cuts wie Tomahawk-Steaks, fertige Pakete mit frisch vor Ort hergestellten Bratwürsten, Steaks und viele regionale Spezialitäten. Dazu erwarten Sie eine grenzenlose Auswahl an Grillsoßen, leckere Brotspezialitäten, zum Beispiel rustikales Wurzelbrot frisch aus der GLOBUS Meisterbäckerei, oder verschiedene Sorten Grillbutter für jeden Geschmack von der GLOBUS Käsetheke und vieles Weitere. Rezepte, Tipps zu Grilltechniken und noch mehr finden Sie außerdem online unter

globus.de/grillen

Auf den Rost, fertig, los – die GLOBUS Grillfibel

Für alle Grillexperten und jene, die es werden wollen, lohnt sich ein Blick in die GLOBUS Grillfibel: Lesen Sie alles zum Grill-ABC – von Grilltechniken über Zubereitungstipps bis zu Rezepten, Marinaden und vieles mehr. Jetzt online durchblättern oder herunterladen.



globus.de/grillfibel

Dr. Becher@home Backofen- und Grillreiniger, in praktischer Sprühflasche. Löst gründlich und wirksam eingebrannte Verschmutzungen, Fett- und Bratrückstände von Backblech oder Grillrost. Kraftvoll und schnell – für Grillvergnügen ohne Putzstress.

Bei GLOBUS erhältlich.

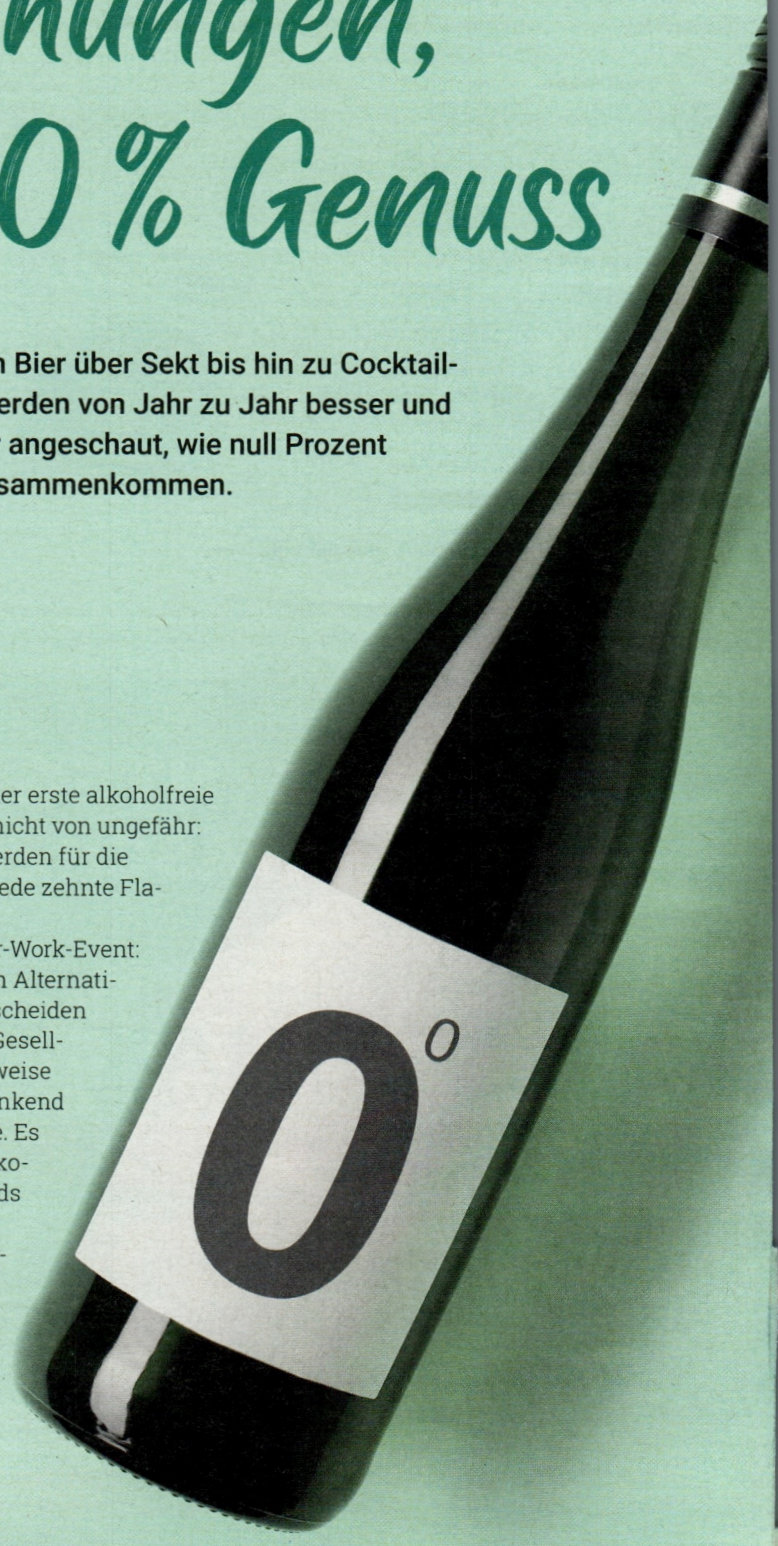
Grill reinigen mit Natron oder Backpulver

Sie können Ihren Grill auch mit diesem einfachen Hausmittel reinigen: Mischen Sie dazu eine Paste aus Wasser und Backpulver beziehungsweise Natron im Verhältnis 1:1 an und tragen Sie sie auf den abgekühlten Grillrost auf. Lassen Sie die Mischung für 20 Minuten einwirken. Danach mit einer Bürste oder einem Schwamm abwischen und mit klarem Wasser abspülen.

ANZEIGE

Null Umdrehungen, aber 100 % Genuss

Alkoholfrei anstoßen, feiern und genießen: Von Bier über Sekt bis hin zu Cocktailkreationen – die Alternativen ohne Prozente werden von Jahr zu Jahr besser und finden immer mehr Fans. mio hat sich genauer angeschaut, wie null Prozent Alkoholgehalt und 100 Prozent Geschmack zusammenkommen.



Wussten Sie, dass in München vor zwei Jahren der erste alkoholfreie Biergarten der Stadt eröffnet hat? Das kommt nicht von ungefähr: Denn alkoholfreie Biere und Mischgetränke werden für die Brauereien immer wichtiger. Heute ist bereits jede zehnte Flasche Bier alkoholfrei – Tendenz steigend.

Ganz gleich ob Geburtstag, Hochzeit, Festival oder After-Work-Event: Wer heute eine Feier veranstaltet, kommt an alkoholfreien Alternativen nicht mehr vorbei. Denn immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst gegen Alkohol, ohne dabei auf Genuss und Gesellschaft verzichten zu wollen. Die Zeit, in der man sich teilweise noch rechtfertigen musste, wenn man beim Anstoßen dankend abgelehnt hat, sind schon seit ein paar Jahren Geschichte. Es ist mittlerweile auch vollkommen normal, ein bis zwei alkoholhaltige Getränke zu trinken und für den Rest des Abends auf alkoholfreie Biere umzusteigen.

Ob aus gesundheitlichen, sozialen, sportlichen oder persönlichen Gründen, die Motivation für einen bewussteren Umgang mit alkoholischen Getränken wächst. Das belegen auch die Zahlen: In Deutschland wird immer weniger Alkohol konsumiert, wobei es zwischen den Generationen durchaus deutliche Unterschiede gibt:

„Sober Partys"

In vielen Städten in Europa und Deutschland gibt es heute regelmäßig alkoholfreie „Sober Partys": Tanzveranstaltungen und ähnliche Events, bei denen kein Alkohol verkauft wird. Häufig geht es schon am Nachmittag los, sodass man nicht nur nüchtern, sondern auch relativ früh ins Bett kommt, um am nächsten Tag frisch und fit für neue Unternehmungen zu sein.

Vor allem die Generation Z, also die zwischen 1995 und 2010 Geborenen, scheint sich immer weniger für Alkohol zu interessieren.

Ein zentrales Ergebnis einer der jüngsten YouGov-Studie zeigt, dass knapp 40 Prozent der 18- bis 24-Jährigen überhaupt keinen Alkohol mehr konsumieren. Gleichzeitig sind sie es, die am häufigsten zu alkoholfreien Alternativen greifen. Unter Hashtags wie #sober oder #nüchternleben posten immer mehr Personen Erfahrungsberichte, die zeigen, dass es „cool" ist, keinen Alkohol zu trinken.

Während die Bierproduktion in Deutschland in den letzten zehn Jahren insgesamt um 14 Prozent zurückgegangen ist, hat sich die Menge an alkoholfreiem Bier im selben Zeitraum verdoppelt. Auch im „Bierland" Bayern sind alkoholfreie Biere auf dem Vormarsch.

Mehr Achtsamkeit, mehr Lebensqualität

Das Feierabendbier mit Freunden, das Anstoßen mit Sekt zum Geburtstag oder die passende Weinbegleitung zur Lieblingspasta, Alkohol hat in der Gesellschaft seit jeher einen festen Platz. So wird etwa Wein in vielen Regionen in Deutschland bereits seit mehr als 2000 Jahren angebaut. Dadurch sind nicht nur wunderschöne Kulturlandschaften entstanden, sondern auch Traditionen, die für Lebensfreude und Genuss stehen – man denke nur an die beliebten Weinfeste. Aber (zu viel) Alkohol belastet auch die Leber und das Herz-Kreislauf-System. Viele Menschen sind überrascht, wie gut ihr Körper auf eine Alkoholpause reagiert – mehr Energie, besserer Schlaf, klarere Konzentration. Der bewusste Umgang mit Alkohol liegt heute im Trend, auch weil das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung insgesamt deutlich gestiegen ist: Gesunde Ernährung, Entgiftung, Sportlichkeit sowie mentale Balance werden immer wichtigere Themen. In diesem Kontext gewinnt eine alkoholfreie Lebensführung an Attraktivität. »

Eine ganze Welt zum Entdecken

Neben gesundheitlichen Gründen und einem sich verändernden Lebensstil ist es aber nicht zuletzt die gestiegene Qualität der alkoholfreien Alternativen für Biere, Sekte und Co., die hinter dem Erfolg steht. Heute gibt es eine ganze Welt aus aromatischen, kunstvoll gestalteten Optionen für den bewussten Genuss: alkoholfreie Biere in jeder Geschmacksrichtung, entalkoholisierte Weine und Schaumweine mit komplexen Bouquet-Profilen, kreative Mocktails mit frischen Zutaten und sogar richtig gute Alternativen zu Spirituosen, die Barklassiker neu interpretieren.

Helles, Pils, Weißbier oder Export?

Alkoholfreies Bier in jeder Geschmacksrichtung liegt in Deutschland weiterhin voll im Trend. Sogar auf dem Oktoberfest greifen viele Besucher gern zur Maß ohne Umdrehungen. Für die Herstellung alkoholfreier Biere gibt es unterschiedliche Verfahren: Entweder wird die Gärung gebremst, etwa durch geringere Wärmezufuhr und weniger aktive Hefe, sodass gar nicht erst viel Alkohol entsteht. Oder der Alkohol wird dem fertigen Bier nachträglich entzogen – zum Beispiel durch Erhitzen, bei dem er verdampft. Eine weitere Methode ist die Vakuumverdampfung bei rund 35 Grad, bei der dem Bier schonend der Alkohol entzogen wird. Dank stetiger technischer Weiterentwicklung überzeugen viele alkoholfreie Sorten heute selbst kritische Genießer geschmacklich.

Prickelnd, aber mit 0,0 Vol.-%

Entalkoholisierte Weine – insbesondere Schaumweine – punkten von Jahr zu Jahr mit immer besserer Qualität. Zahlreiche deutsche Sekthäuser und kleine Manufakturen widmen sich diesem Trend mit großer Leidenschaft. Getrieben von der steigenden Nachfrage, entstehen feinperlige, prickelnde Kreationen, bei denen man sich durchaus fragt, ob wirklich kein klassischer Schaumwein enthalten ist.

Die Herstellung von Alternativen zu stillen Weinen ohne Alkohol ist dabei noch etwas schwieriger. Denn Alkohol ist nicht nur ein Rauschmittel, sondern auch ein wichtiger Geschmacksträger: Er sorgt beispielsweise beim Rotwein dafür, dass die herben Tannine milder wirken, und kann bei vielen Weißweinen die Säure etwas abrunden. Es genügt daher nicht, den Alkohol einfach zu entfernen – Winzer müssen Wege finden, die geschmackliche Funktion des Alkohols zu ersetzen. Entalkoholisierter Wein soll schließlich ein vergleichbares Geschmackserlebnis bieten wie sein Gegenstück. In der Vergangenheit gelang dies nur wenigen Herstellern. Doch dank moderner, aromaschonender Verfahren haben sich auch die Alternativen zu stillen Weine mit 0,0 Vol.-% besonders in den letzten Jahren geschmacklich stark weiterentwickelt. Wer sich ohne Vorurteile darauf einlässt, kann durchaus positive Überraschungen erleben.

Wichtig zu wissen

„Alkoholfreies Bier" darf – anders als „Bier ohne Alkohol" (0,0 Vol.-%) – bis zu 0,5 Vol.-% Alkohol enthalten. Die Bezeichnung „alkoholfrei" ist gesetzlich geregelt. „0,0 Vol.-%" hingegen bedeutet, dass der Alkoholgehalt unter dem lebensmittelrechtlich zulässigen Grenzwert von 0,03 Vol.-% liegt.

Schloss Moritzburg alkoholfrei, 0,75 l. Spritzige Sektalternative ohne Alkohol. Perfekt zum Anstoßen am Geburtstag oder auf der Grillparty.

Bei GLOBUS erhältlich.

Mönchshof Natur Radler alkoholfrei, mit praktischem Bügelverschluss und 0,0 Vol.-% Alkohol. Biermischgetränk aus alkoholfreiem Bier und Zitronenlimonade – spritzig-fruchtiges Aroma für perfekte Sommererfrischung. Auch als naturtrübes, alkoholfreies Bier erhältlich.

Bei GLOBUS erhältlich.

Virgin Basil Smash:
Mit Limette und Basilikum. Die perfekte Mischung aus süß, sauer und bitter. Hier geht es zum Rezept:

globus.de/virgin-basil-smash

Tanqueray 0,0, 0,7 l.
Alkoholfreie Gin-Alternative.
Mit Original Tanqueray-Botanicals: Viel Wacholder, kräftiger Koriander, Angelikawurzel und Süßholz sorgen für den Gin-typischen Geschmack. Perfekt mit Limettenscheibe und Tonic.

Bei GLOBUS erhältlich.

Geschüttelt oder gerührt? Hauptsache ohne Alkohol

Wer die Barkultur schätzt, aber auf Alkohol verzichten möchte, hatte lange Zeit nur begrenzte Alternativen. Oft standen lediglich alkoholfreie Cocktails zur Verfügung, die nicht viel mehr als eine Mischung aus Säften, Sirup und Eis waren. Heute gibt es jedoch spannende neue Entwicklungen: alkoholfreie Alternativen zu Spirituosen. In den vergangenen Jahren sind zahlreiche innovative Destillate entstanden, die klassischen Spirituosen wie Gin oder Whiskey optisch und geschmacklich erstaunlich nahekommen – und das ganz ohne Alkohol.

Viele dieser Produkte stammen von jungen Start-ups. Gleichzeitig ziehen auch etablierte Hersteller nach und bringen eigene alkoholfreie Innovationen auf den Markt. Auch in Bars hat sich dadurch einiges verändert: Barkeeper bieten heute zunehmend anspruchsvolle alkoholfreie Kreationen an, die ebenso liebevoll zubereitet und dekorativ serviert werden wie klassische Cocktails. Mit Zutaten wie Agavendicksaft, Lavendelhonig, frischem Ingwer oder Zimtsirup sind diese Drinks geschmacklich vielfältig und spannend – und bieten eine echte Alternative für alle, die ohne Alkohol genießen möchten. •

ANZEIGE

Einzigartige Milch hat ein einzigartiges Zuhause

Berchtesgadener Land
Echt. Gut.

Herkunftsgarantie: Unsere Milch stammt aus der Berg- und Alpenregion zwischen Watzmann und Zugspitze.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 30 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.

HERGESTELLT IM BERCHTESGADENER LAND Milch aus der Alpenregion

Für mehr TIERWOHL

WIR GARANTIEREN EINEN FAIREN MILCHPREIS für unsere Landwirt:innen

www.bergbauernmilch.de

Flanke, Kopfball, Tor –

ALLES WICHTIGE ZUR WM

Die Fußball-WM der Männer 2026 in Kanada, Mexiko und den USA wird die größte aller Zeiten. mio verrät spannende Fakten und die neuen Regeln, damit Sie ab der ersten Partie mit Expertenwissen beeindrucken können.

Rekord

Mexiko ist das erste Land, das zum dritten Mal eine Fußball-WM ausrichtet (nach 1970 und 1986).

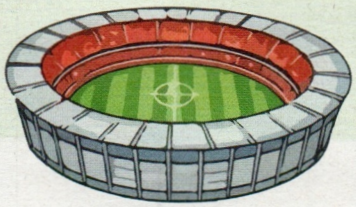
Stadien der Weltmeisterschaft 2026

Insgesamt 16 Stadien wurden für die Endrunde ausgewählt. Das Endspiel findet in New Jersey statt, wie die FIFA im Februar 2024 bekannt gab. Das Eröffnungsspiel wird im Azteken-stadion in Mexiko-Stadt ausgetragen – eine der traditionsreichsten Stätten der WM-Geschichte. Das Spiel um Platz drei bekam Miami zugeteilt.

Die Fußball-Weltmeisterschaft 2026 ist in vielerlei Hinsicht ein Event der Superlative: Drei Austragungs-länder, 48 teilnehmende Nationen und 104 Spiele. Die größte Neuerung ist dabei der neue Spielmodus: Erstmals werden 48 Teams an dem Turnier teilnehmen. Bei den vorherigen Weltmeisterschaften waren es 32. Das neue Format sieht nun zwölf Vierer-gruppen vor, wodurch die Anzahl der Spiele auf 104 steigt (statt wie 2022 64 Spiele). Neben den zwölf Gruppensiegern und den zwölf Gruppenzweiten ziehen außerdem die acht besten Gruppendritten in die K.o.-Runde ein. Diese startet dann mit 32 Teams im Sech-zehntelfinale. Fußballfans können sich in diesem Jahr also auf deutlich mehr Spiele freuen. Für Mannschaften und Spieler wird es aber insbesondere bei erfolgreichem Tur-nierverlauf eine intensive Zeit, da zwischen den einzelnen Spielen etwas weniger Zeit liegen wird als bei den Turnieren zuvor und im Zweifel auch sehr lange Reisezeiten auf demnordamerikanischen Kontinent einge-plant werden müssen. »

Footballstadien gleich Fußballstadien?

Auch wenn der Name so ähnlich scheint, ist American Football natürlich ein ganz anderer Sport als Fußball, der in den USA wiederum Soccer genannt wird. Da es dort nur wenige große Fußballstadien gibt, werden viele Spiele in leicht veränderten Footballstadien stattfinden: Die FIFA schreibt als offizielle Größe 105 Meter in der Länge und 68 Meter in der Breite vor. Zum Glück sind die amerikanischen Footballstadien groß genug, sodass die Umgestaltung keine größeren Schwierigkeiten macht.



Das sind die neue Regeln

„Der steht doch klar im Abseits!", „Niemals war das Hand! Er hält den Arm doch ganz nah am Körper!" – das Schönste am Fußball sind natürlich die Emotionen, die gerade in der K.o.-Runde besonders schnell hochkochen. Für die Diskussion vor dem Fernseher hilft es, die Regeln genau zu kennen. Und tatsächlich hat sich hier im vergangenen Jahr einiges getan: Das IFAB (International Football Association Board) hat 2025 folgende Regeländerungen beschlossen, die auch für das Jahr 2026, inklusive WM, gelten:

Acht-Sekunden-Regel für Torhüter
Torhüter dürfen den Ball nun maximal acht Sekunden lang in der Hand halten (statt der alten, kaum durchgesetzten Sechs-Sekunden-Regel). Bei Überschreitung gibt es Eckball für den Gegner (statt indirektem Freistoß). Der Schiedsrichter zählt die letzten fünf Sekunden sichtbar mit den Fingern herunter.

Kapitänsregel
Nach erfolgreichen Tests wird die Regel, dass nur der Kapitän bei strittigen Szenen mit dem Schiedsrichter sprechen darf, fest ins Regelwerk übernommen.

Strafstoß-Doppelberührung
Wenn ein Schütze beim Elfmeter den Ball versehentlich zweimal berührt (zum Beispiel ausrutscht und sich selbst anschießt) und ein Tor erzielt, wird der Strafstoß wiederholt. Führt dies zu keinem Tor, gibt es einen indirekten Freistoß.

VAR-Erklärungen
Schiedsrichter können künftig Entscheidungen, bei denen ihnen der Videoassistenz-Schiedsrichter geholfen hat, live im Stadion über Lautsprecher erklären.

Indirekter Freistoß
Wird der Ball unabsichtlich auf der Linie durch einen Auswechselspieler, Trainer oder Teil des Teams auf der Ersatzbank aufgehalten, gibt es einen indirekten Freistoß.

Strenge gegen Zeitspiel
Es wird eine Fünf-Sekunden-Regel für Einwürfe sowie ein strengeres Limit (zehn Sekunden) für Auswechslungen getestet, um den Spielfluss zu beschleunigen. Wenn sich die Regel bewährt, soll sie nächstes Jahr dauerhaft in den Regelkatalog aufgenommen werden.

Wo kann ich die WM schauen?
In Deutschland werden alle 104 Spiele bei MagentaTV zu sehen sein, 44 davon exklusiv. ARD und ZDF übertragen insgesamt 60 der 104 Spiele live im Free-TV, darunter alle Spiele der deutschen Nationalmannschaft, das Eröffnungsspiel sowie das Finale. Zudem sind zahlreiche Public-Viewing-Angebote geplant, insbesondere für Deutschland-Spiele. Aufgrund der Zeitverschiebung finden viele Partien jedoch erst abends oder nachts statt. Daher stehen manche Open-Air-Events in Biergärten und Co. aktuell noch unter dem Vorbehalt der Genehmigung durch die jeweiligen Behörden.

Buchtipp

„The Ball is Round – Fußball in den USA"
von Helmut Kuhn

Fußball („Soccer") hat in den USA eine bunte und erstaunlich lange Tradition. Sie reicht vom Boom der 1920er-Jahre an der Ostküste, über die Amateure, die 1950 in Brasilien König England aus dem Rennen kickten, bis hin zu den Rekordweltmeisterinnen von heute und der WM 2026. 15 Reportagen mit überraschenden Fakten, kuriosen Anekdoten und exklusiven Interviews.

dtv, 15,00 € | ISBN: 978-3-423-35275-8

Bei **GLOBUS** und unter globus-buchshop.de erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

Fußball auf die Ohren

Fußball ist so viel mehr als zweimal 45 Minuten, sondern für viele Menschen das beliebteste Gesprächsthema überhaupt. Speziell die großen Turniere, wie Welt- und Europameisterschaften, erzählen so viele Geschichten und Anekdoten auch abseits des Platzes, dass man manchmal den Überblick verlieren kann. Für alle Fußballexperten und jene, die es werden wollen, stellt die mio-Redaktion ihre Lieblingspodcasts vor:

Copa TS ist der Fußballpodcast von Tommi Schmitt, bekannt für pointierte Analysen und humorvolle Einordnungen des aktuellen Geschehens. Mit Witz, klarer Haltung und viel Fußballliebe blickt er auf Bundesliga, internationale Wettbewerbe und die großen Storylines der Woche. Unterhaltung und Fachwissen gehen hier Hand in Hand.

copa-ts-podcast.podigee.io

Rasenfunk steht für tiefgehende und sachliche Fußballanalyse. In Formaten wie „Bundesliga" und „Tribünengespräch" werden Spiele detailliert aufgearbeitet und taktische Aspekte intensiv beleuchtet. Ein Podcast für alle, die Fußball nicht nur schauen, sondern verstehen wollen.

rasenfunk.de

Wer sind die Favoriten?

Die Buchmacher haben bereits erste Quoten für die WM veröffentlicht. Zu den WM-Favoriten zählen vor allem Spanien, England und Frankreich. Aber auch Brasilien, Argentinien, Portugal und Deutschland werden sehr gute Chancen eingeräumt.

ANZEIGE

Spielstark in Schwarz-Rot-Gold – Der Nation Kicker & das Fußballtor im Deutschland-Design

BEST SPORTING

Dieser Tischkicker bringt Spielspaß und Action direkt nach Hause!
Dank stabiler Bauweise und durchdachtem Design sind spannende Matches garantiert.

Einfach aufstellen, Teams wählen und sofort losspielen – inklusive allem, was ihr für den Start braucht!

Kickertisch
NATION

Perfekt für kleine und große Fußballfans: Dieses 2-teilige Set bringt echtes Stadion-Feeling in den Garten!

Dank der mitgelieferten Befestigung steht alles sicher und ist schnell einsatzbereit – einfach aufbauen und loskicken!

Fussballtor
NATION

www.best-deutschland.de

GLOBUS im Fußballfieber

Auch bei GLOBUS dreht sich ab dem Eröffnungsspiel am 11. Juni alles rund um die schönste Nebensache der Welt: Holen Sie sich den praktischen Taschenspielplan für unterwegs. Damit können Sie den Turnierbaum live vervollständigen sowie die Ergebnisse und Paarungen der K.o.-Runde übersichtlich eintragen. Selbstverständlich finden Sie in Ihrer Markthalle auch jede Menge Fanartikel, um Ihr Team anzufeuern. Entdecken Sie außerdem viele köstliche Snack- und Getränkeideen für die perfekte Fußballparty mit Freunden. Alles Infos zu den GLOBUS WM-Aktionen und viel Spannendes rund um die größte Sportveranstaltung der Welt gibt es unter

globus.de/fussball

Machen Sie online oder in der GLOBUS App mit beim GLOBUS WM-Tippspiel: In jeder Tipprunde haben Sie die Chance auf einen von 15 Einkaufsgutscheinen im Wert von je **50 Euro.**

globus.de/tippspiel

Nicht verpassen – die WM-Boxen aus der GLOBUS Fachmetzgerei

Zum Sportevent des Jahres gibt es zwei exklusive WM-Boxen zum Teilen und Genießen mit 11 Freunden:

Fleischkäse-Ultras
Zwei Kilogramm warmer GLOBUS Fleischkäse mit elf Brötchen in der praktischen Tragebox aus Pappkarton.

WM-Grillbox
Zwölf Metzger-Grillwürste: je drei Bratwürste nach lokalen Rezepturen von vier verschiedenen Metzgermeistern aus unterschiedlichen GLOBUS Markthallen.

Nur für kurze Zeit in der GLOBUS Fachmetzgerei erhältlich.

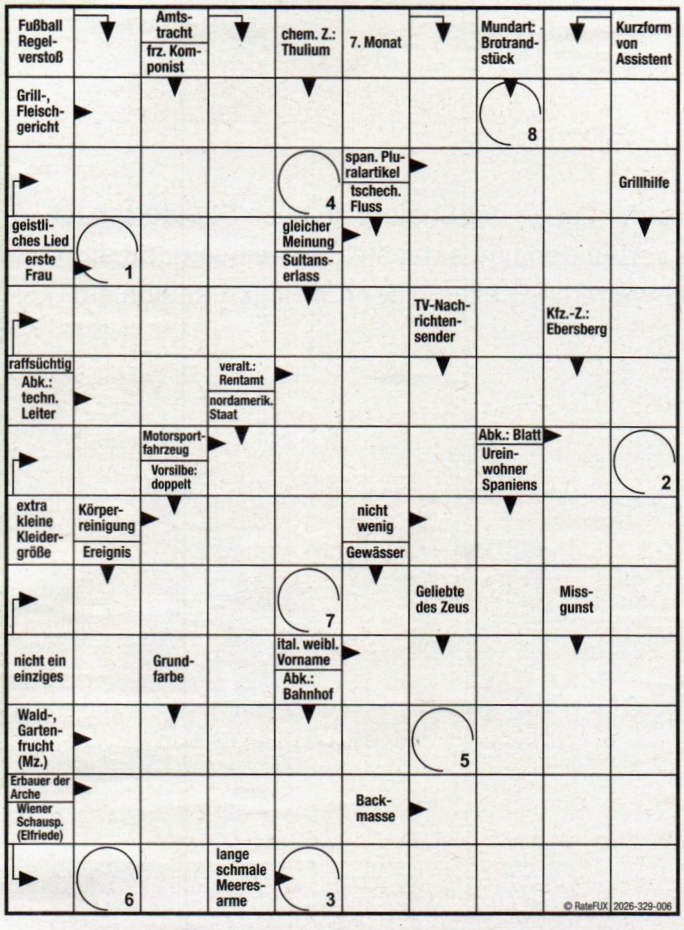
ANZEIGE

CILLIT BANG

DU MÖCHTEST DEN SOMMERGLOW FÜR DEIN ZUHAUSE?

* Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

ENTDECKE JETZT DIE POWER REINIGER VON CILLIT BANG!



1	2	3	4	5	6	7	8

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 07/2026 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Mai lautete „ZELTSTANGE".

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von zehn Trionda FIFA Fußball-Weltmeisterschaft 26™ Trainingsbällen von adidas. Inspiriert von der „La Ola"-Welle, ist das fließende, aus sechs Einsätzen bestehende Design ein echter Hingucker auf dem Rasen. Die strukturierte Oberfläche ist dem offiziellen Spielplan der WM nachempfunden und zeigt verschiedene Symbole und Farben der drei Gastgeberländer des Turniers. Mit seiner strapazierfähigen, maschinengenähten Konstruktion ist er perfekt geeignet für viele Stunden Spielspaß auf dem Fußballplatz.

Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

Teilnahmeschluss ist der 30.06.2026

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

Lösungswort | Ausgabe 06/26

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ | Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

Mit dem Herzen in der Region

Ob an Saar oder Rhein, in Bayern, hoch im Norden oder an der Saale – an allen Standorten ist GLOBUS stark mit den Menschen der Region verbunden und setzt sich gemeinsam mit den Mitarbeitern, Kunden und Lieferanten für eine Weiterentwicklung der jeweiligen Region ein.

Als Familienunternehmen mit einem großen Fokus auf handwerkliche und traditionelle Herstellung engagiert sich GLOBUS an jedem Standort für die jeweilige Region, arbeitet eng mit den Erzeugern vor Ort zusammen und setzt auch in der hauseigenen Zubereitung möglichst auf regionale Rezepturen. Ein gutes Beispiel für die jeweils starke Verwurzelung vor Ort ist die Regionalmarke „GLOBUS HierZuliebe": Sie finden in den GLOBUS Markthallen in Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Brandenburg ausgewählte Produkte mit unverfälschtem Geschmack direkt aus der dortigen Region. Hinter GLOBUS HierZuliebe steckt die Idee, Regionalität, die persönliche Partnerschaft mit den Produzenten sowie einen fairen und erschwinglichen Preis für die Kunden zu erzielen. Das Sortiment umfasst aktuell über 80 Produkte und wird weiter ausgebaut.

Mit **GLOBUS** *HierZuliebe* können Sie aktiv die regionale Landwirtschaft unterstützen und helfen mit, die Region langfristig lebendig zu halten. Noch mehr Infos unter

hierzuliebe.com

Alles nah, alles da

Viele Zutaten für den täglichen Genuss müssen nicht von weit hergeholt werden: Ob Obst oder Gemüse, Eier oder Wurstspezialitäten, meist hat die jeweilige Region viel zu bieten. Daher setzt GLOBUS, wo immer möglich, auf die Produzenten aus der unmittelbaren Umgebung. So lassen sich nicht nur Lieferkosten sparen und maximale Frische gewährleisten, sondern auch die Landwirtschaft der Region kann unterstützt werden. Bei allen GLOBUS HierZuliebe-Produkten stammen mindestens 70 Prozent der Zutaten aus Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Brandenburg – also aus der unmittelbaren Umgebung der Markthallen vor Ort.

Mit Herz für Kinder und die Region

Neben dem partnerschaftlichen Verhältnis mit den landwirtschaftlichen Erzeugern vor Ort engagiert sich GLOBUS auch darüber hinaus in jeder Region, zum Beispiel durch die Unterstützung gemeinnütziger Organisationen. Seit 2022 fließt für jedes verkaufte Produkt der Marke GLOBUS HierZuliebe ein Cent an die Landes- und Ortsverbände des Kinderschutzbundes in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. So bewirkt die Spende Gutes in der Region und fördert die Kinder, die deren Zukunft sind. •

Die Globus-Stiftung unterstützt die wichtige Arbeit des Kinderschutz bundes in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen zusätzlich mit einer jährlichen Spende in fünfstelliger Höhe. Damit möchte sie Kindern und Jugendlichen in der Region Geborgenheit, Bildung und faire Chancen ermöglichen, genau dort, wo sie gebraucht werden.

Besonders stolz bin ich auf die lebendige Verbindung, die unsere Stiftung ins Unternehmen hat. In jeder Markthalle engagieren sich Kolleginnen und Kollegen als Stiftungsbotschafter und begleiten lokale Projekte. Daraus sind großartige Initiativen entstanden.

Graciela Bruch, Vorstandsvorsitzende der Globus-Stiftung

Übrigens

In jeder **GLOBUS** Markthalle finden Sie eine große Auswahl an Produkten aus der jeweiligen Region. Achten Sie auf das Label „Gutes von hier". Damit sind Produkte gekennzeichnet, die maximal 40 Kilometer entfernt von der Markthalle angebaut beziehungsweise produziert werden. Erfahren Sie mehr unter

globus.de/gutesvonhier

ANZEIGE

elmex KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL

NEU bei Globus

elmex® JUNIOR KARIESSCHUTZ PROFESSIONAL

Zuckerschutz* Technologie

Hochwirksamer Kariesschutz und 4x stärkerer Zahnschmelz[1]

1 Remineralisierung im Vergleich zu einer Zahnpasta mit 1450 ppm Fluorid (Natriummonofluorphosphat) nach 2 Wochen
* Mit Zuckersäuren-Neutralisator + Fluorid für Kariesschutz

MIT ZAHNÄRZT:INNEN ENTWICKELT

Aktuelles bei GLOBUS

Gemeinsam für die Umwelt

„Deutschland trennt" ist die bisher größte Partneraktion zur Aufklärung über richtige Mülltrennung in Deutschland. In einem einzigartigen Bündnis engagieren sich duale Systeme, kommunale Abfallberatungen, Unternehmen der Abfall- und Entsorgungswirtschaft und Handelsunternehmen für bessere Mülltrennung mit dem Ziel, so viele Menschen wie möglich für mehr und bessere Abfalltrennung zu gewinnen. In den Aktionswochen vom **6. bis 21. Juni 2026** touren 20 Aufklärungs-Showtrucks zu über 500 Live-Events und Informationsveranstaltungen in viele Städte und Gemeinden in ganz Deutschland. Direkt beim Einkauf informieren zeitgleich 13 Handelspartner, darunter auch die **GLOBUS** Markthallen, zur Aktion „Deutschland trennt".

müll trennung-wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.

muelltrennung-wirkt.de

Das GLOBUS Fleischkäsebrötchen als Griechenland-Variante

Probieren Sie jetzt den **GLOBUS** Klassiker im neuen Gewand: als Gyros-Fleischkäsebrötchen mit Gyros-Fleischstreifen, Zwiebeln und mediterranen Gewürzen. Nur für kurze Zeit erhältlich.

Ferien-Gutscheinheft abholen!

So macht der Sommer Spaß. In den letzten beiden Schulwochen vor den großen Sommerferien können sich Kinder bis 14 Jahre ihr Ferien-Gutscheinheft kostenlos am Empfang ihrer **GLOBUS** Markthalle abholen und sich Woche für Woche auf eine neue Überraschung freuen. Nur solange der Vorrat reicht.

JBL by HARMAN

Turn up your life!

Am **22. Juni** startet die neue **GLOBUS** Treueaktion. Sammeln Sie je volle zehn Euro Einkaufswert einen Treuepunkt. Bereits für zehn Treuepunkte können Sie eine Prämie zum attraktiven Treuepreis bis zu **50 %** reduziert* erhalten, z. B. Bluetoothboxen, Kopfhörer und vieles mehr der Marke **JBL.** Entdecken Sie alle Artikel unter

globus.de/treueaktion

*Gegenüber dem UVP (ohne Treuepunkte). Nur solange der Vorrat reicht

Freuen Sie sich auf den Hochsommer mit mio: In der Juli-Ausgabe erwarten Sie viele pfiffige Antipasti-Ideen für lange, genussvolle Abende mit Freunden im Garten oder auf der Terrasse. Für wohltuende Abkühlung an heißen Tagen sorgen erfrischende Eistee-Kreationen. Erfahren Sie außerdem alles Wichtige rund um Haut- und Haarpflege für entspannte Tage am Wasser sowie hilfreiche Tipps für bewusstes Sonnenbaden.

globus.de/mio

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

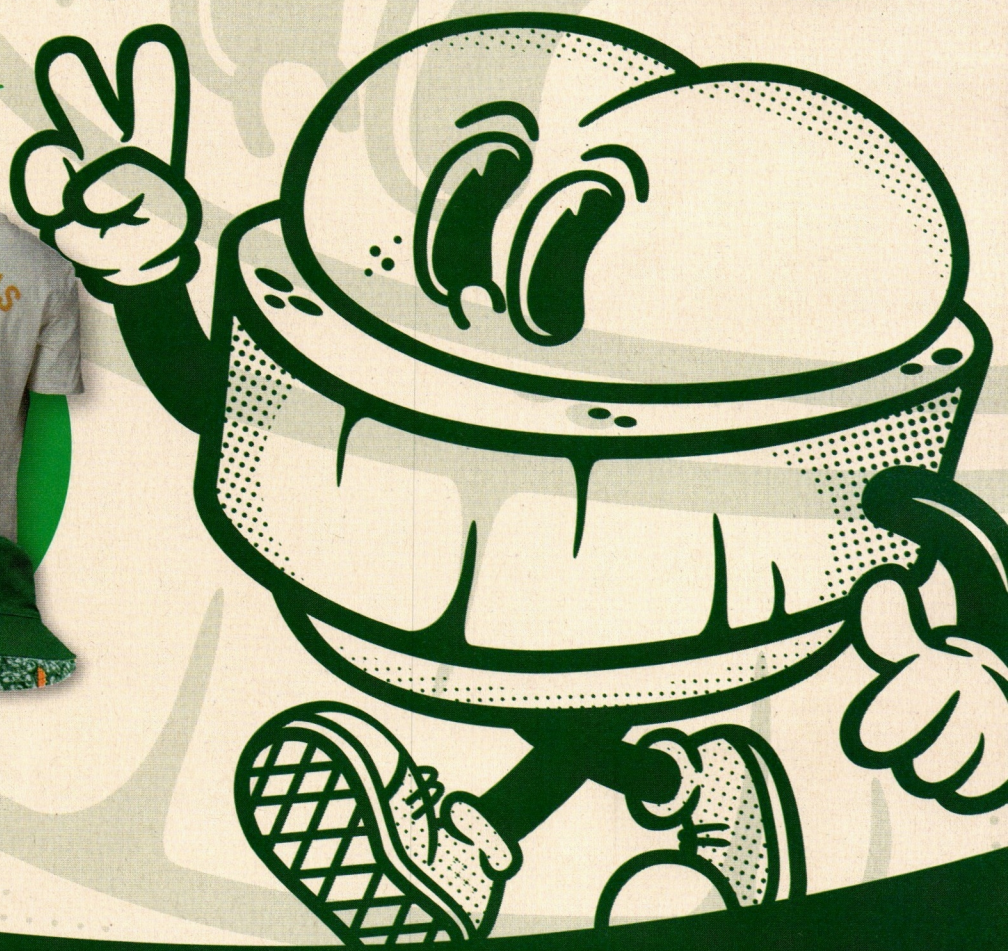
GLOBUS FLEISCHKÄSE-FESTIVAL 2026

Freu dich auf täglich neue Fleischkäse-Kreationen

Vom 8. bis 13. Juni feiern wir unseren Kultklassiker!

Limitiertes Fleischkäse-Merchandise

MIT UNSERER NEUEN *Home of the Fleischkäse!* KOLLEKTION



Gewinnspiel

Auf unserem Instagram-Kanal warten jede Menge starke Gewinne auf dich!

Hier teilnehmen!

globus.de/festival

GLOBUS

ANZEIGE

NEU

87 %[1] bestätigen: Sichtbar volleres Haar

Plantur DMG Clinical: Mit dem neuen, patentierten Wirkstoff DMG – entwickelt für Frauen mit Haarausfall*

Von deutschen Forschern entwickelt: DMG ist ein innovativer Wirkstoff zur gezielten Reduktion von Haarausfall.

Plantur DMG Clinical:

- Reduziert Haarausfall*
- Fördert Haarwachstum & stärkt die Haarwurzel
- Klinisch getestet & patentiert

Patentierte DMG + Coffein-Formel
[Pat Nr. EP4221675]

***Nicht krankheitsbedingter Haarausfall**

[1] Die klinische Studie wurde an 154 Frauen mit Haarausfall* durchgeführt. Diese Frauen verwendeten über einen Zeitraum von 6 Monaten das neue Plantur DMG Clinical Serum oder ein Placebo-Serum.

DR. WOLFF Plantur HAIR SCIENCE